لا تخافي
امرأة تروي تجربتها مع مرض السرطان

أم عمار

مصدر هذه المادة:



دار القاسم

إهداء

إلى رفيق دربي.. زوجي.. وشريكي

في السراء والضراء

إلى نور عيني وحبة قلبي..ـ أبنائي

إلى الحبيب الغالي الذي تمنيت وجوده بيننا

أبي.. يرحمه الله

إلى كل من ساندني وشجعني ووقف بجانبي

في شدتي

إلى من ابتُلِيَ.. فصبر واحتسب

أُهدي هذه الكلمات سائلة الله أن

ينفع بها وأن يجعلها خالصة

لوجهه الكريم

﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ**﴾ البقرة الآية 153.

﴿**وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ**﴾ [الشعراء الآية 80]

* في الصحيحين عن النبي قال: «**ما يصيب المؤمن من وصب ولا نصب ولا هم ولا حزن ولا غم ولا أذى حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياه**».

لا تخافي....

لست وحدك تألمين...

لست وحدك تجزعين...

أنا وأنت وهو وهي... حتى الطفل الصغير يعاني ما تعانين.

لا تخافي من البوح... ما نشعر به شيء طبيعي،أما غير الطبيعي هو أن نقف مكتوفي الأيدي حيال مرضنا، وأن نستسلم له... لماذا؟! لماذا لا نقاوم؟ لماذا الاكتئاب؟!

الحزن لماذا؟ نضع أكفنا على خدودنا ونجلس نسكب الدمع بانتظار المجهول.. الغيب الذي لا يعلمه إلا الله.

دعينا مما يقول الناس، أنت بماذا تحسين؟ وبماذا تشعرين؟

خذي يدي... وهاتي يدك آخذ بها ودعينا

نبحر سويًا عبر سطور هذا الكتيب عسى أن أجد أنا بعض الراحة في مشاركتك تجربتي، وعسى أن تجدي أنت بعض الطمأنينة حين تعلمين أنك لست وحدك...

لست وحدك تألمين...

أهلا بك..

عندما فكرت أن أحادثك عبر هذا الكتيب، كان دافعي قويًا إلى ذلك لأني أعلم أن التجربة التي عشتها تعيشها الكثيرات، ونحن نعيش في مجتمع تغلق المرأة فيه على نفسها الأبواب عندما تواجه أية مشكلة وتعيش مع ذاتها خوفًا من القيل والقال، والكلام الذي لا فائدة منه، فما بالك إذا كانت هذه المشكلة هي مرض السرطان؟!

أعرف فكرة الناس عن هذا المرض، وتعرفينها أنت أيضًا.. فمريض السرطان إنسان محكوم عليه بالإعدام.. بالموت.. إن لم يكن من المرض نفسه، فمن نظرات الناس وكلامهم، وليس هذا بالقليل (وأظنك توافقينني على ذلك).

ولكن لا وألف لا

إن مرض السرطان الآن كأي مرض آخر – إذا اكتشف مبكرًا – بل إن بعض أنواعه تُشفى تمامًا، وأقول هذا عن خبرة لأن رحلتي مع مرض السرطان بدأت مبكرًا منذ أن كان عمري 17 عامًا، ولقد شفيت والحمد لله، رزقني الله برجل شهم نبيل، وقبل ذلك إنسان مؤمن بالله وبقضائه وقدره، إنسان قد أيقن بأن ما أصابنا لم يكن ليخطئنا وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا، إنسان محب اختارني رفيقة لدربه وهو يعلم بمصابي، ولكن ذلك لم يمنعه من طلب يدي للزواج، وتزوجت واستمرت حياتي وأنعم الله علينا بالذرية التي نسأل الله أن يجعلها من الصالحين، في حين كان الأطباء يقولون إن لا مجال للإنجاب في مثل حالتي. وأود أن أنوه هنا إلى أنه بعد التحاليل والفحوصات وخلافه ثبت بالدليل القاطع أنه لا علاقة بين مرضي السابق وتجدد إصابتي بالمرض مرة أخرى ولكن هو قدر الله وما شاء فعل. وهذا أكبر دليل على أن الإنسان مهما بلغ من المكانة العلمية لا يستطيع أن يتنبأ بما يخبئه له القدر سواء خيرًا أم شرًا والأمثلة على ذلك كثيرة. قال تعالى: ﴿**نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَنْ**

نَشَاءُ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ﴾[1].

التشخيص المر

لا أدري كيف توصلت إلى اكتشاف ورمك، أو كيف تم تحديد المرض لديك ولكن كما يقولون «جميع الطرق تؤدي إلى روما» فأيًا كانت الطريقة فأنت الآن تعرفين أنك مريضة بالسرطان أيًا كان نوعه وموقعه.

«بالنسبة لي كان سرطان الثدي».

أعرف وقع الخبر عليك... أعرفه جيدًا.. يقول لك الأطباء حين يبلغونك بالمرض أنهم يشعرون بك جيدًا، ولكن لا... إنهم كأطباء يشعرون بك كمريضة يهمهم أمرها، وأمر شفائها... ولكن ماذا عن مشاعرك أنت؟! ماذا عن الأحاسيس؟

هل أحسست أن شريط عمرك يمر أمامك مسرعًا حتى يصل إلى هذه اللحظة ويتوقف؟!

هل بردت أطرافك فما عدت تشعرين بها؟

[1] (?) سورة يوسف (آية 76).

هل سكت العالم في تلك اللحظة فما عدت تسمعين إلا وجيف قلبكِ؟ مُحِيَت معالم البشر فما عدت ترين أمامك إلا من تحبين...

أطفالك.... زوجك... أمك... أبوك...

(آاه)... نعم ربما تكون أول كلمة ستنطقين بها... أما أنا فأعلم أني نطقت بها بوجع شديدة وحرقة أشد وأنا أضع رأسي بين يدي وأسترجع الله.

﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾

نعم إنها مصيبة.... وعند المصائب يلزم الاسترجاع. ولابد أن يعلم المصاب أن الذي ابتلاه بمصيبته أحكم الحاكمين وأرحم الرحمين وأنه سبحانه لم يرسل البلاء ليهلكه به ولا ليعذبه ولا ليجتاحه وإنما افتقده به ليمتحن صبره ورضاه عنه وإيمانه. وليسمع تضرعه وابتهاله [1].

قال تعالى: ﴿**وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ**

---

[1] (?) اصبر واحتسب. عبد الملك القاسم ص6.

وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾[2].

مرت لحظات... دقائق.. توقف فيها الزمن...، ولكني شيئًا فشيئًا عدت إلى وعيي... بدأت أعي أن ما حدث ليس كابوسًا سأفيق منه، ولكنها حقيقة وهذا زوجي إلى جواري... ضائعًا... تائهًا... قليل الحيلة كأنما كبر عشر سنين في لحظة واحدة..

يا إلهي... كم أشفق عليه من العذاب والألم الذي سيواجهه خلال رحلة العلاج «فقد سبق ومررت بها كما أسلفت».

دموعي تسبق كلماتي، والحروف تتبعثر على لساني فلا أكاد أعي شيئًا لأقوله... أفكار كثيرة وتداخلات أكثر... وتفكير قد شُلَّ تمامًا فما عدت قادرة على تجميع أفكاري..

فكرت في الاستسلام وعدم المقاومة والابتعاد عن خوض التجربة – تجربة العلاج – مرة أخرى، لم أحس بالرغبة في

---

[2] (?) سورة البقرة (آية 155).

المقاومة والقتال من جديد ووجدتني أفكر في زوجي الجالس أمامي... وفي أولادي وأحاول أن أوازن بين كفتي الميزان... واكتشفت أن كفة عائلتي ترجح الميزان عندها بدأت أسأل...

كان في رأسي ألف سؤال واستفسار... امتلأ قلبي بشحنات الخوف والرجاء... كنت وما زلت أتوقع أن يقول الطبيب في أية لحظة أنه مخطئ.. ولكن بدأت أسأل... ما حجم الورم.. ما مدى انتشاره.. ما هي الخطوة التالية.. وماذا سأفعل أنا – ماذا سأفعل..؟؟

يا رب عونك ولك الحمد أولاً وآخرًا

المواجهة

ها أنت قد أفقت من سماعك الخبر، وعدت إلى المنزل بعد أن قرروا أن الخطوة الأولى هي العملية. عدت إلى المنزل، إلى بيتك وأولادك، وأهلك لتواجهي نظراتهم وتساؤلاتهم.

وهذا هو الهم الأكبر.... المواجهة!!

يا إلهي كيف سأخبر أولادي، أم هل

أخبرهم أم لا؟

وأهلي... وأهل زوجي... والناس جميعًا هل يعلمون؟... كل هذا يدور في ذهنك بينما يبدو. كل شيء ساكن حولك حتى لو كان ضجيجًا... تودين ألا تسمعي أحدًا وألا تكلمي أحدًا... ولكن لابد أن يعرف الجميع – هذا برأيي – وأولهم أولادك.

أنا لا أقول أن تخبريهم بحقيقة المرض ولكني أؤيد – وبشدة – إشراكهم في حياتك. اجعليهم يعرفون نوع العملية التي ستجرينها، وكم ستبقين في المستشفى، وما هي الآثار المترتبة عليها، وما سيتبعها من العلاج.

أبلغيهم وأنت لديك القوة لذلك، لأنك بعد العملية ستكونين ضعيفة نوعًا، وستبكين كثيرًا... وفيما لو لم يعاملوك كما يجب فستعتبين عليهم.. ولماذا العتب حينها؟

أعلميهم بوضعك من اللحظة الأولى حتى توفري على نفسك وعليهم الكثير من العناء والدموع أما إذا كان أولادك كبارًا فمن الضروري أن يعرفوا حقيقة المرض

منك لا من غيرك حتى لا تتأثر نفسيتهم ودراستهم بعد ذلك.

وتأكدي أن هذا سيزيدهم قربًا منك وسيجعلهم أكثر قوة وصلابة في مواجهة حياتهم مستقبلاً، لأنهم حين يرونك قوية صامدة صابرة مستعينة بالله، سيستمدون منك هذه الصفة وسيتعلمون كيف يكون الصبر في عصر فقد فيه الكثير من أبنائنا خاصية الصبر واستبدلوها بالجزع – إن لم أقل الفزع عند أدنى نائبة.

هذا عن أولادك، ولكن ماذا عن أبي الأولاد، زوجك – حبيبك وشريك عمرك؟

(آاه) مرة ثانية، لابد أنك ستحملين همك وهمه.

صدقيني... إنه يحس أنه عاجز ومقصر لأنه لا يملك شيئًا يقدمه لك وتأكدي أنه يتمنى أن يشاركك في عمره وألا يحصل لك مكروه... فأنت الزوجة وأم الأولاد والحبيبة والصديقة التي مهما حصل بينه وبينها فهي الأولى دائمًا... وحتى أثبت لك تخيلي أنه هو – لا سمح الله – في

وضعك... بماذا ستحسين؟

إنه يحس نفس إحساسك، ويشعر بمشاعرك، ولكن ما بيده حيلة.

هنا يجب عليك أن تستغلي هذه الفترة – إن كنتما بعيدين عن بعضكما لسبب ما – استغليها للاقتراب من زوجك ومشاركته في كل شيء... في الألم والدموع والعذاب والأحاسيس.

شاركيه في كل شيء... اخبريه بما تحسين، ولا تتوقعي منه أن يعرف كل شيء لوحده... ولا بأس أن تبكي لديه أحيانًا ولا بأس أن تخبريه أنك خائفة.

أخبريه أنك تحتاجينه أكثر من أي وقت مضى...

وتأكدي أنه هو بحاجتك أكثر...

إنه بحاجة لأن يستمد منك قوته – بعد الله – حين يراك صامدة قوية لا ضعيفة متخاذلة باكية.

هو بحاجة لأن يراك بين أولادك (فماذا يستفيد عندما يتيتم الأولاد؟) تأكدي أن

العدو لا يتمنى هذا المرض لعدوه فكيف بزوجك، أبي أولادك؟

وحتى لو كان يكرهك أو كنت على خلاف معه تأكدي أنه ربما تكون رحمة الله قد ساقت هذا المرض ليقربك منه ويقربه منك ويعرف كل منكما قيمة الآخر.

وتأكدي من شيء واحد أخير أن زوجك يحبك وأنه يتألم لأجلك فبادليه حبه بالصبر والعرفان وحاولي إدخال الضحكة والبسمة إلى حياتكم.

أنا لا أقول اضحكي وكأن شيئًا لم يكن ولكن حاولي أن تكون حياتك طبيعية أو كما كانت قبل المرض.

حاولي ولن تخسري شيئًا

وماذا بعد العملية

بعد العملية سيقرر الأطباء الخطوة التالية، إما العلاج الكيميائي أو الإشعاعي أو كليهما (وكلاهما مر).

لا بأس... أنت بدأت الطريق ولابد أن تكمليه.

لقد مضت المرحلة السهلة من العلاج وبدأت المرحلة الصعبة، أو بالتحديد الأشد صعوبة. لابد أن الطبيب شرح لك ما هي الآثار الجانبية للعلاج وما يصاحبه من غثيان ودوار وضعف عام وسقوط للشعر (آه)..

ترى... هل ستقبلين بهذا العرض وما يترتب عليه؟؟؟

أمامك خياران: إما القبول وإما الرفض.

إذا كان القبول فالحمد لله ونسأل الله العون، أما إذا كان الرفض أو حتى مجرد التفكير في رفض استكمال العلاج فهذه تحتاج إلى وقفة لنا معًا.

الله يا أختي خلق الإنسان وميزه عن باقي مخلوقاته بالعقل واللسان.

فتعالي نفكر سويًا... فكري كإنسانة ناضجة تتعامل مع مرضها بالمنطق والعقل وليس بالعاطفة... اجعلي نظرتك مستقبلية وليست آنية..

أنت الآن ربما لا تحسين بشيء... تقولين أنا بخير... قد أجريت العملية واستئصل الورم... إذًا ما الداعي للعذاب

وتحميل النفس ما لا يطاق؟!.

أنا معك إلى آخر الطريق... لنفترض أنك أوقفت المشوار، واستمريت في حياتك اليومية، يا ترى هل سيدعك التفكير لحالك؟

ستبقين تتساءلين عن مدى صواب قرارك الذي اتخذتيه.

وتفزعين عند ذكر المرض؟ وتخافين عند أي عارض حتى لو كان رشحًا بسيطًا أو نزلة برد خفيفة؟

ماذا ستفعلين لو ارتفعت حرارتك فجأة بدون مبرر؟

هذا المغص البسيط الذي تحسينه أحيانًا – وإن كان طبيعيًا – سيتحول إلى وحش مخيف، وسيولد ألف سؤال وسؤال في مخيلتك هل يا ترى عاد المرض؟ ربما عاد في مكان آخر – أو... أو... أو، وهذه الأحاسيس ستدخلك في متاهة الخوف والوساوس والأوهام وهي بحد ذاتها مرض آخر ليس من السهل التخلص منه.

مئات الاحتمالات والتساؤلات، وأتساءل:

لماذا كل هذا؟

لا تجعلي العاطفة تحكمك... أما معك أن منظر المرأة وجمالها مهمان لديها، ولكني حقيقة لا أظنهما أهم من صحتها... ولابد أنك توافقينني الرأي.

ألا تستطيعين الصبر أشهر قليلة، لتنعمي بعدها براحة بال كبيرة... صحتك تتحسن، وشعرك (وهي نقطة هامة)... شعرك سينمو ربما بسرعة لا تتصورينها وسيعود أحلى وأجمل مما عليه... صدقيني.

ألا يستحق عمرك التضحية؟

جميعنا سنموت – بالمرض أو غيره – فهذا قدر ومكتوب ولكن لو كان بأيدينا أن نفعل السبب لنؤجل هذا ونعيش بعض سنوات إضافية مع من نحب... نعيش حتى نستزيد من الخير والأعمال الصالحة التي نسعد بها في الآخرة وتشفع لنا عند عزيز مقتدر... ألا يستحق ذلك منك التضحية ولو قليلاً وإلى جانب ذلك فإن لنفسك عليك حقًا وحقها عليك أن تبحثي عما ينفعك وألا تهملي أو تقصري في البحث عن الأسباب

المؤدية إلى الشفاء بإذن الله..

أقدمي يا أختاه، واستعيني بالله ولا تخافي – وشاوري زوجك وطبيبتك وممرضتك... وإذا أردت الاستعانة بمن لهم سابق خبرة فاطلبي ذلك من طبيبتك. فلست وحدك يا عزيزتي... هناك الآلاف غيرك... ولسوف يبعثون في نفسك الأمل عندما تسمعين تجاربهم، عندما تلمسين تفاؤلهم وحبهم للحياة، وثقتهم بالله وألسنتهم التي تلهج بالدعاء والشكر له.

بعضهم تجاربه تمتد إلى 10 سنوات وبعضهم حتى العشرين سنة.

أقدمي يا أختي... أقدمي وثقي أولاً وأخيرًا بأن الله وحده هو الشافي المعافي، وأنت تفعلين السبب الذي أمرك هو به مع توكلك عليه.

ماذا أقول لك بعد؟

«اللهم يا من وضعته بجسدي بقدرتك أخرجه منه برحمتك يا أرحم الراحمين»

المرحلة الصعبة

قلبي معك... قلبي معك، أحس بما

تحسين، وأعاني ما تعانين. أعلم بماذا تحسين.. كل لحظة ألم تعانينها مررت بها.. كل دمعة تذرفينها قد ذرفتها... كل لحظة عناء أشعر بها معك. يا الله.. أود يا أختي أن تعرفي أن استرجاع تلك اللحظة وتلك المشاعر هو من أشد ما يكون وقعًا على نفسي وتأثيرًا فيها، إنها ذكرى تثير الرعشة في جسدي وتحمل الدموع إلى عيني، ولكن لا بأس من استرجاعها ومرورها بالخاطر مرة أخرى لأجلك... لأجل أن أشاطرك المشاعر ولأخبرك أنك لست وحدك.

آه لو أقدر.... آه لو أقدر أن أمد يدي إلى كل من يتعاطى هذا العلاج وأمسك بيده ليتحد ضعفانا ويكونان قوة، آه لو أستطيع أن أمد يدي وأمسح كل دمعة تنساب على خد صابر متألم.

لو أستطيع أن أمسح بيدي على رأس كل طفل خائف مرعوب، أن أضمه إلى صدري وأخبره بأن لا بأس عليه، ولكن ليس لي إلا الدعاء... ليس لي إلا التضرع.... يا رب رحماك بعبيدك.

تشعرين بالغثيان.. تشعرين بالصداع وتحسين بأنك منهكة... منهارة.

وحالتك النفسية أسوأ ما تكون – كأنها نهاية العالم بالنسبة لك.

الطعام... إنها أسوأ كلمة تسمعينها في هذه الأيام – بعد تعاطيك الجرعة – ولكن هذا التصرف خاطئ، خاطئ جدًا.

يجب عليك أن تساعدي نفسك وتقويها لا أن تكوني عامل هدم لها... يكفي أن العلاج يتلف الخلايا، فهل تكونين عونًا له؟

ساعدي نفسك وقاومي – أنا لا أطلب منك أن تأكلي كل شيء.. ولكن القليل يفيد. عندما تحسين بالغثيان خذي قطعة تفاحة، أو كلي قطعة من البسكوت المملح..

القليل من العصير يفيدك... ويساعدك.. أكثري من الماء فكلما أكثرت منه ساعدك على التخلص من السموم في جسمك.
تقربي إلى الله وتضرعي إليه... وإياك يا أختي أن تستطيلي زمان البلاء وتضجري من كثرة الدعاء فإنك مبتلاة بالبلاء متعبدة

بالصبر والدعاء ولا تيئسي من روح الله وإن طال البلاء [1].

ومن المهم أن تخبري طبيبتك بكل ما عانيته لتصف لك الدواء المناسب لوضعك.

احرصي على أكل النخالة لتمنعي الإمساك.

شيء آخر ضروري... وأحس أنه مهم من خلال تجربتي، لابد من وجود شخص قريب منك إلى جوارك إنسان أو إنسانة تستطيعين البوح له بما تحسين دون خوف ودون وجل.

إنسان تستطيعين البكاء لديه دون أن يطلب منك مبررات لذلك.. لا بأس بالبكاء، ولكن لا تجزعي واصبري فستحمدين العاقبة ولتحذري كل الحذر أن تتكلمي في حال بكائك بشيء يحبط به أجرك وتسخطين به ربك مثل التظلم، فإن الله عادل لا يجور وحكيم، أفعاله كلها حكم ومصالح، وما يفعل شيئًا إلا بحكمة وهو الفعال لما يريد، واحرصي أن تتكلمي بما

---

1 (?) اصبر واحتسب. عبد الملك القاسم ص75.

يرضي الله ويحصل به الأجر[1].

إنها ثلاثة أو أربعة أيام فقط... أتراك عاجزة عن الصبر لهذه الفترة القصيرة؟

ستعجبين بعدها كيف يتغير الحال وترجعين إلى حالتك الأولى كأن لم يصبك شيء. واعلمي أن المصاب إذا صبر واحتسب وركن إلى كريم، رجاء أن يخلف الله تعالى عليه ويعوضه عن مصابه، فإن الله تعالى لا يخيبه بل يعوضه فإنه من كل شيء عوض إلا الله تعالى فما منه عوض[2].

اقرأي معي ما كتبته بعد الجرعة الثالثة:

أرأيت. ﴿**وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ**﴾[3].

التاريخ: الخميس 17/6/1414هـ

سبحانك يا رب.... سبحانك يا رب

لا أصدق... وفي كل مرة لا أصدق.. بعد مرور 4 أيام أحس كأني انسلخ من جلدي

---

1 (?) اصبر واحتسب. عبد الملك القاسم ص91.
2 (?) اصبر واحتسب. عبد الملك القاسم ص72.
3 (?) سورة النحل (الآية 126).

بشكل نهائي... كأنني أتحول إلى إنسانة أخرى لا علاقة لها بتلك المريضة التي كانت بالأمس.

يا رب عفوك يا الله... ارحم ضعفي وقلة حيلتي... الحمد لله أشرب وآكل وأشتهي الأشياء وأصلي واقفة ولساني يلهج بذكر الله.

الآلام ما تزال في حلقي نوعًا ما... وفي فمي فطريات... وهناك مغص خفيف وإمساك ولكنها لا شيء.. لا شيء... أنا بخير والحمد لله، يا رب ما أكرمك.

اعلمي أنك ستمرين بهذه الحالة خلال فترة علاجك بعد كل جرعة تأخذينها ولكن مع مرور الوقت وعندما تقتربين من نهاية علاجك ستلاحظين أن الآثار الجانبية تخف نوعًا ما. عليك بالصبر. وتسلحي بالصلاة والقرآن فهما راحة للنفس أي راحة.

والصبر مثل اسمه مر
لكن عواقبه أحلى من العسل

هل يجزعك ويحزنك أنك فقدت شعرك؟

لا تخافي ولا تحزني ولا تجزعي فهو سيعود وينمو، والآن في الأسواق العديد من الخيارات للمناديل الملونة الجميلة التي يمكنك أن تلبسيها مع ملابسك المتنوعة.

وبعد انتهاء العلاج بفترة سترين أن شعرك سينمو بأسرع ما تتوقعين.. بالطبع سيكون قصيرًا بادئ الأمر ولكن لا بأس.

من المهم جدًا أن تكون لديك القناعة الذاتية بأنك جميلة... من المهم جدًا أن تحبي نفسك لا تخجلي من النظر إلى نفسك في المرآة... أنت جميلة لأنك تقاومين..

أنت جميلة لأنك تصبرين

أنت رائعة لأنك على الله

جمالك ينبع من داخلك... إن فرحت وتفاءلت ستحسين أنك سعيدة وجميلة وإن كنت كئيبة فستشعرين بالحزن وبأنك أبشع من على وجه الأرض وبالتالي فإن علاجك بيدك.

صبر + تفاؤل + قلب محب = راحة نفسية

أعانك الله وأثابني وإياك على ما صبرنا وأسأل الله أن يجعله في ميزان حسناتنا إنه سميع مجيب.

[أعلم أن مرارة الدنيا حلاوة الآخرة والعكس بالعكس، ولهذا حفت الجنة بالمكاره، وحفت النار بالشهوات, ومعلوم أن العاقل من احتمل مرارة ساعة لحلاوة الأبد، وذل ساعة لعز الأبد، وهذا من لطف الله].

ما بعد العلاج

عندما يحين موعد آخر جرعة ستحسين بالسعادة تملؤك، وبالراحة تغمرك.. لدرجة أنك ستشعرين أن الآثار الجانبية ليست شيئًا يذكر.

ستغمرك السعادة والفرحة والبهجة وسترين أثر ذلك جليًا في نفسك وأسرتك..

ستعودين إلى ممارسة حياتك العادية – لن تخافي من الخروج – لن تخافي من الاختلاط بالآخرين. تريدين أن تنطلقي وتعلِّمي العالم بأجمعه بأنك أنهيت علاجك وأنك بخير وأنك سعيدة.. وأنك.. وأنك.

تريدين أن تضمي العالم إلى صدرك.

تودين لو قسمت سعادتك على العالم كله ولكن أرجوك في غمرة الفرح هذه لا تنسي ذكر الله.. لا تنسي من كان السبب الأول في شفائك... لا تنسي الرفيق الدائم... مجيب الدعوات.

اجعلي له نصيبًا من يومك... اشكريه واحمديه عسى أن يديم نعمته عليك.

لا شك أنك ستبدأين الآن بالمراجعات الدورية، وعادة ما تكون أول زيارة لك بعد شهرين من إنهاء العلاج الذي يتبعه إما العلاج الدوائي أو ما يراه الطبيب مناسبًا حسب الحالة.

خلال هذه الفترة ستنسين كل ما جرى وكأنه لم يكن... ستسعدين ستفرحين وهذا من حقك... وقليل في حقك.

ولكن هناك أمر ستحسينه، فأنت قد خرجت للتو من معركتك مع المرض الرهيب وعند إحساسك بأي ألم أو عارض حتى لو كان وهمًا – ستخافين، وتبكين، وستهرعين إلى طبيبك... لا بأس في ذلك

ولا أحد يلومك، وهو خير ما تفعلين لأن طبيبك يعرف أفضل. هذا شيء.

أما الشيء الآخر الذي ستواجهينه فهو إحساسك المرهف، أو بمعنى آخر (الحساسية) فأنت تتأثرين من أي شيء ومن كل شيء وتسبق دموعك كلماتك.

تحزنين لأي عارض وأحيانًا تميلين إلى الوحدة وتشعرين بالرغبة في البكاء، ليس لسبب معين ولكن هكذا فقط... للرغبة في البكاء.

ابكي... لا تمنعي نفسك من البكاء فهو ليس عيبًا، ربما تواجهين بالتساؤلات ما بك؟ لماذا البكاء؟ أيؤلمك شيء؟ نأخذك إلى الطبيب؟

كل هذه الأسئلة مبعثها اهتمام الآخرين بك وهذه طريقتهم الوحيدة ليلمسوا مشاعرك ويصلوا إليك فلا تلوميهم لكثرة أسئلتهم فهم فعلاً لا يعرفون ما بك، بالإضافة إلى أنك نفسك أحيانًا لا تعرفين ما بك ولا تعرفين لماذا البكاء والحزن.

كل هذا طبيعي وأنت بحاجة إليه من

وقت لآخر، فالإنسان السليم يحتاج من وقت لآخر إلى الوحدة مع نفسه ومراجعتها والعزلة عن الناس، فكيف بإنسانة خاضت تجربة أقل ما يقال عنها إنها خطيرة.

يجب عليك يا عزيزتي أن لا تجعلي للوحدة نصيبًا كبيرًا من وقتك اشغلي فراغك بأي شيء... اقرأي... زوري الأقارب.

إذا كنت من هواة الطبخ فادخلي مطبخك وابتكري وأبدعي وستجدين المديح الذي يرضيك ويبعث في نفسك السعادة.

إذا كنت امرأة عاملة فعملك يحتاجك... عودي إليه وأحبي ما تعملين ولا تقبلي الشفقة من أحد، فلا داع لذلك، فأنت الآن بفضل الله – سليمة معافاة قادرة على العطاء... مثلك مثل أية موظفة أخرى ولا تخجلي من طلب المساعدة عند الحاجة إليها.

أنت هي أنت لم يتغير فيك شيء، اقنعي نفسك بذلك واقتنعي به واستمدي القوة من تجربتك واجعليها سندًا لأيامك القادمة.

اسعدي وأسعدي من حولك.... لتكون الدنيا جميلة

الدنيا جميلة... وما حولنا جميل، حياتنا غالية وأهلنا عزيزون وأطفالنا... زهرة حياتنا... أليست كل هذه الأسباب – أحدها أو جميعها – كافية لتجعل الحياة جميلة؟!

تفاءلي... واجعلي الأمل رفيقك... أبعدي عنك شبح الأيام السابقة وانظري للأيام الجميلة القادمة، وعليك بالشكر لما قضى الله وقدر والرضى بما جرى والصبر على ما كان فإن للبلايا مهما طالت نهايات مقدرة عند الله عز وجل.

كم هي عظيمة نعمة الله علينا شفانا بعد أن ابتلانا ولا يبتلي الله إلا عباده المؤمنون «**إن الله إذا أحب عبدًا ابتلاه**».

أو نكره أن نكون ممن يحبهم الله؟! لا والله... لا وألف لا.

نحن نبحث دائمًا عما يقربنا من الله وإليه... أفلا يكون هذا المرض سببًا قويًا للتقرب إلى الله واللجوء إليه.

وكما قلت سابقًا.. أرجوك لا تنسي – في غمرة الفرح – لا تنسي ذكر الله لا تنسي أن تواصلي الدعاء والشكر لله على ما تفضل به عليك... ادعيه سرًا وعلانية واحمديه وأثني عليه.

اذكريه في الرخاء – كما كنت تذكرينه في الشدة، فمن سره أن يستجيب الله له عند الشدائد والكرب فليكثر من الدعاء في الرخاء، كان عبد الأعلى التيمي يقول: أكثروا من سؤال الله العافية فإن المُبْتَلى وإن اشتد بلاؤه ليس بأحق بالدعاء من المعافى الذي لا يأمن من البلاء، وما المبتلون بعد اليوم إلا من أهل العافية اليوم [1].

---

1 (?) عدة الصابرين ص178.

وختاما

أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفينا ويشفي مرضى المسلمين، وأن يشملنا وإياهم برحمته وأن يحفظنا وذرياتنا من كل مكروه اللهم إني أسألك أن تجعل عملي هذا خالصًا لوجهك الكريم وأن تنفع به مرضى المسلمين.

اللهم إنك تعلم أني لا حول لي ولا قوة لأصل إلى كل مريض وأسانده في مرضه ومحنته، اللهم هذا جهدي وهذه حيلتي للوصول إلى من اِبْتُلوا، اللهم اجعل من كلماتي بلسمًا يساعد – ولو قليلاً – في التخفيف عنهم وزرع ابتسامة صغيرة على شفاههم.

اللهم اشف مرضى المسلمين.

«أذهب البأس رب الناس، اشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاءً لا يغادر سقمًا».

ولندعو جميعًا:

«لا إله إلا الله واستغفر الله لذنبي وللمؤمنين والمؤمنات رب اغفر لي ولأمة نبينا محمد مغفرة عامة وارحمني وارحم أمة محمد رحمة عامة.

رب اغفر وارحم وأنت خير الراحمين.

يا حي يا قيوم برحمتك نستغيث فأغثنا وأبدل سيئاتنا حسنات.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

وصلى الله وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

الفهرس

* * *